



Katholische Erwachsenenbildung  
Rottal-INN-Salzach e.V.

## **Wirbelsäulengymnastik**

**Acht Abende**

**Mi 18.09.2019, 19.00 Uhr - Mi 13.11.2019, 20.15 Uhr**

**Ort:**

Reischach, Schulturnhalle, Schulstr. 1, 84564 Perach

Wirbelsäulengymnastik ist das optimale Fitnessstraining für den Rücken mit einem hohen Gesundheitswert. Bewegungsmangel und einseitige Belastungen durch sitzende Bürotätigkeiten lassen die Rumpfmuskulatur erschlaffen. Das führt zu Fehlhaltungen, Verspannungen, Rückenschmerzen, Bandscheibenbeschwerden und Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule.

**Mitveranstalter:**

KDFB Perach

**Referentin:**

Gertrud Hansbauer

**Kosten:**

40 Euro

**Veröffentlichungsdatum:** 22.10.2018

**Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e. V.**

Kapellplatz 8 (Dekanatshaus)  
84503 Altötting

Tel. 08671 - 41 44  
Fax 08671 – 84 671  
info@keb-ris.de  
www.keb-ris.de